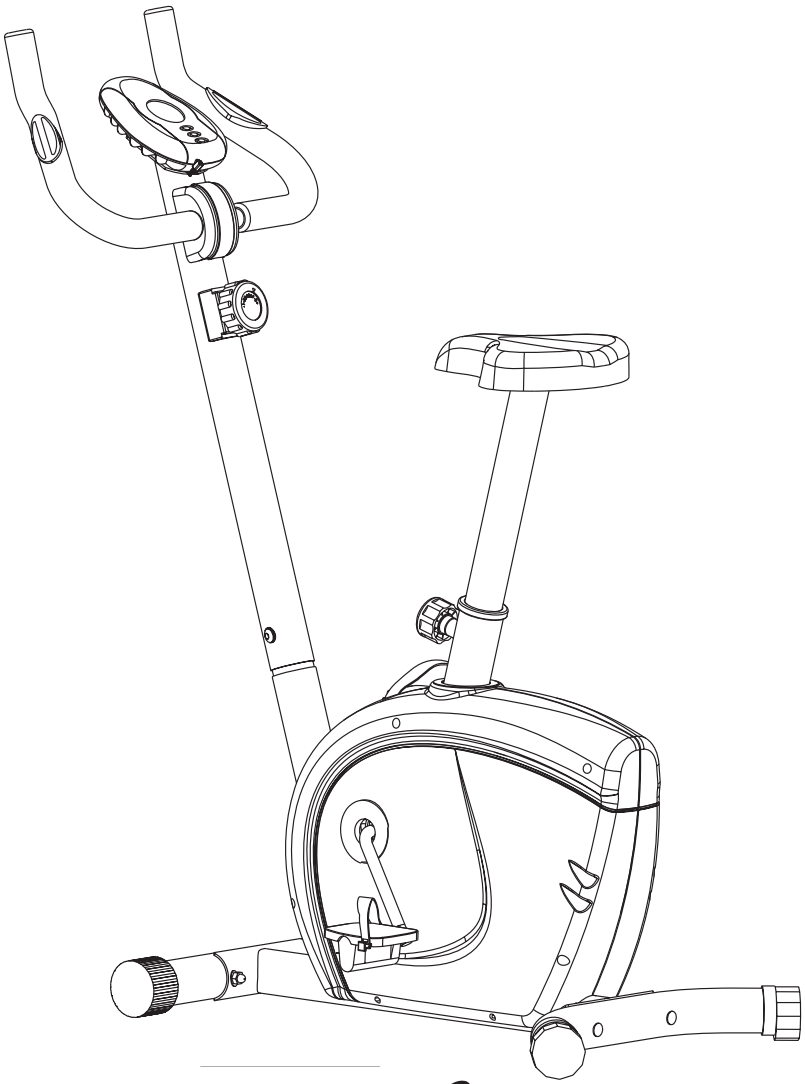
VM150 EDITION

NOTICE D'UTILISATION
OPERATING INSTRUCTIONS
MODO DE EMPLEO
GEBRAUCHSANWEISUNG
ISTRUZIONI PER L'USO
GEBRUIKSHANDLEIDING
MANUAL DE UTILIZAÇÃO
INSTRUKCJA UŻYTKOWANIA
HASZNÁLATI ÚTMUTATÓ
Инструкция по использованию
Οδηγίες χρήσης
使用说明书



DOMYOS

VM150 EDITION

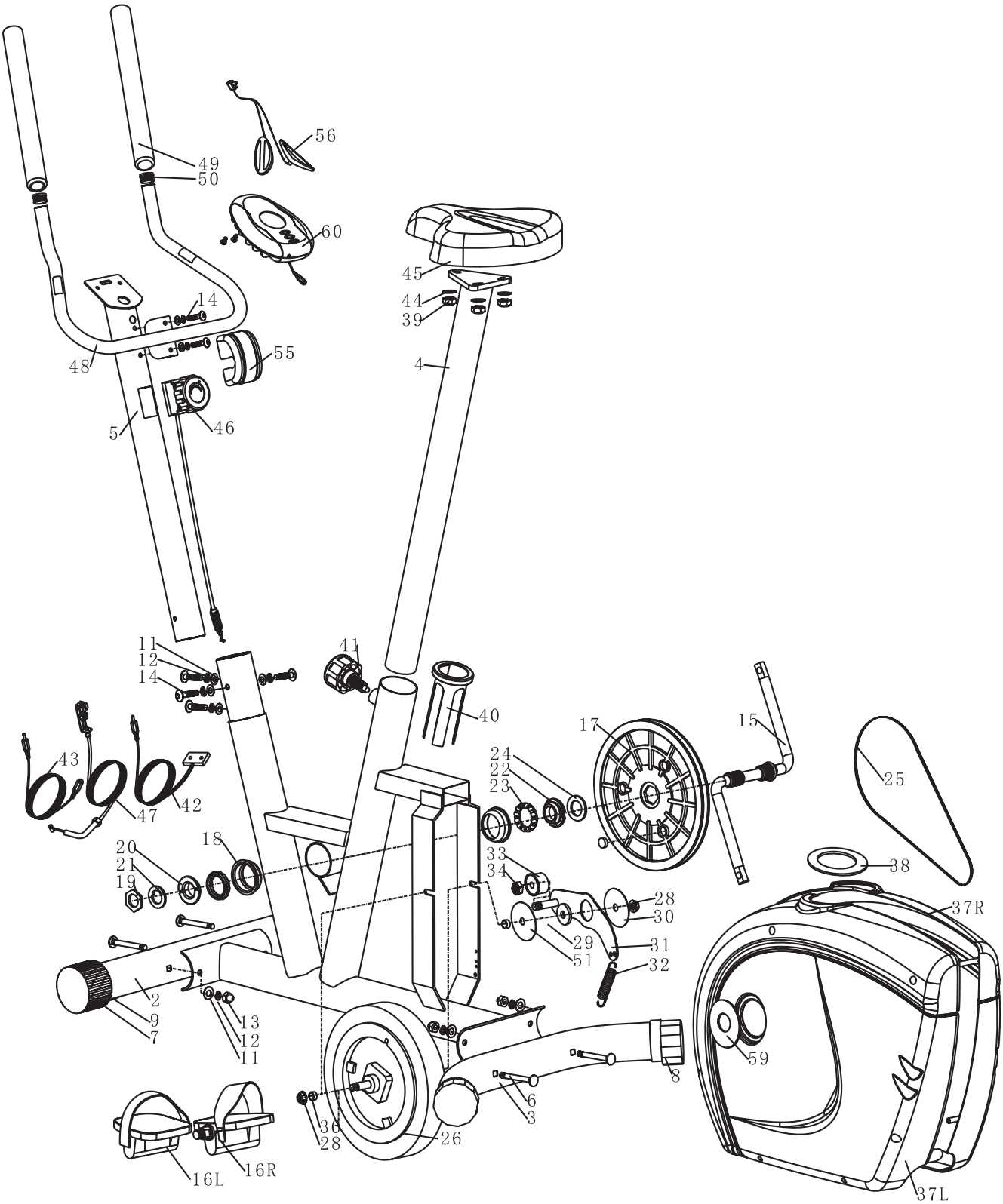
Notice à conserver
Keep these instructions
Bitte bewahren Sie diese Hinweise auf
Istruzioni da conservare
Conservar instrucciones
Bewaar deze handleiding
Instruções a conservar
Zachowaj instrukcję
Őrizze meg a használati útmutatót
Сохранить инструкцию
Οδηγίες προς φύλαξη
请妥善保存说明书

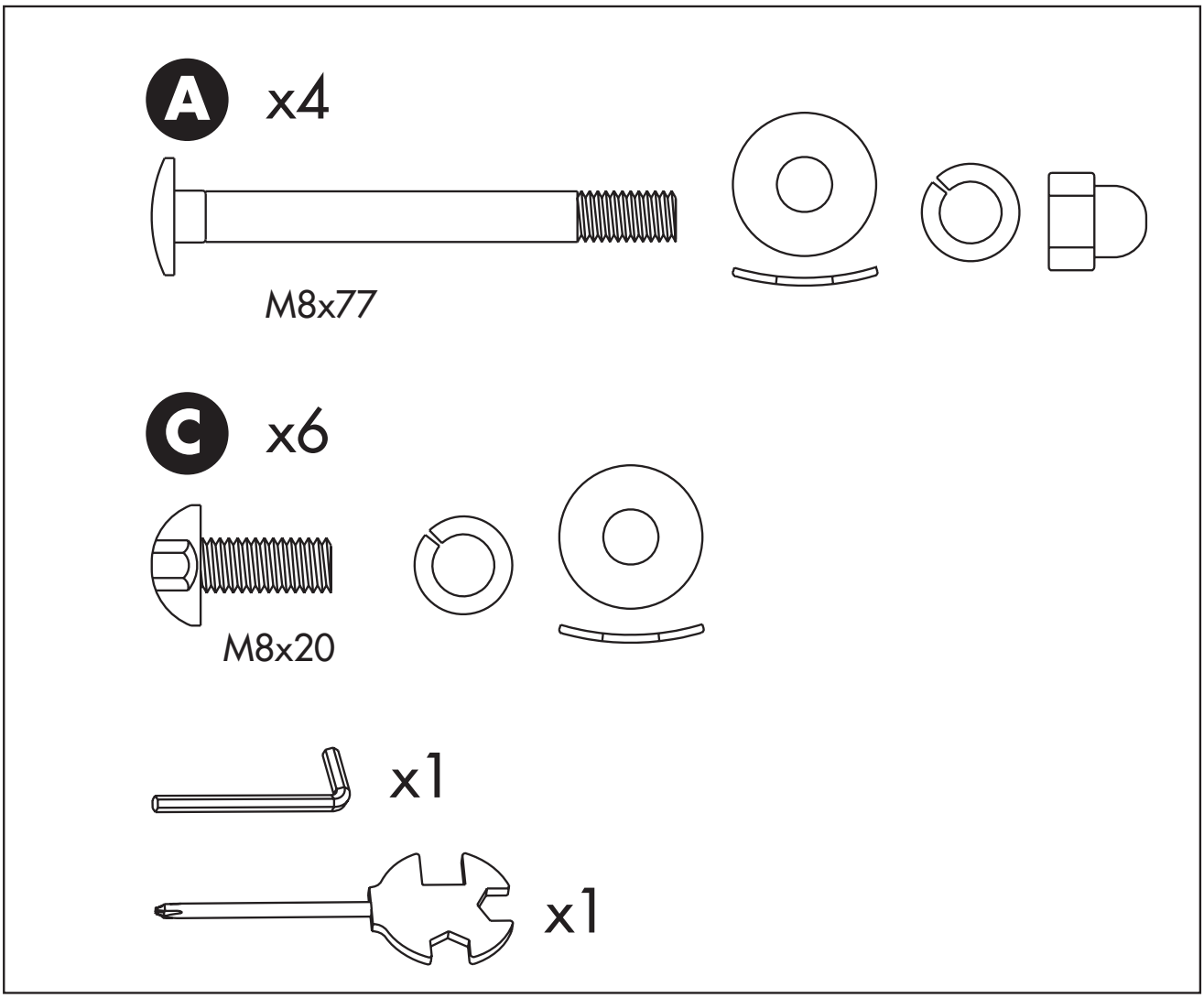
DOMYOS

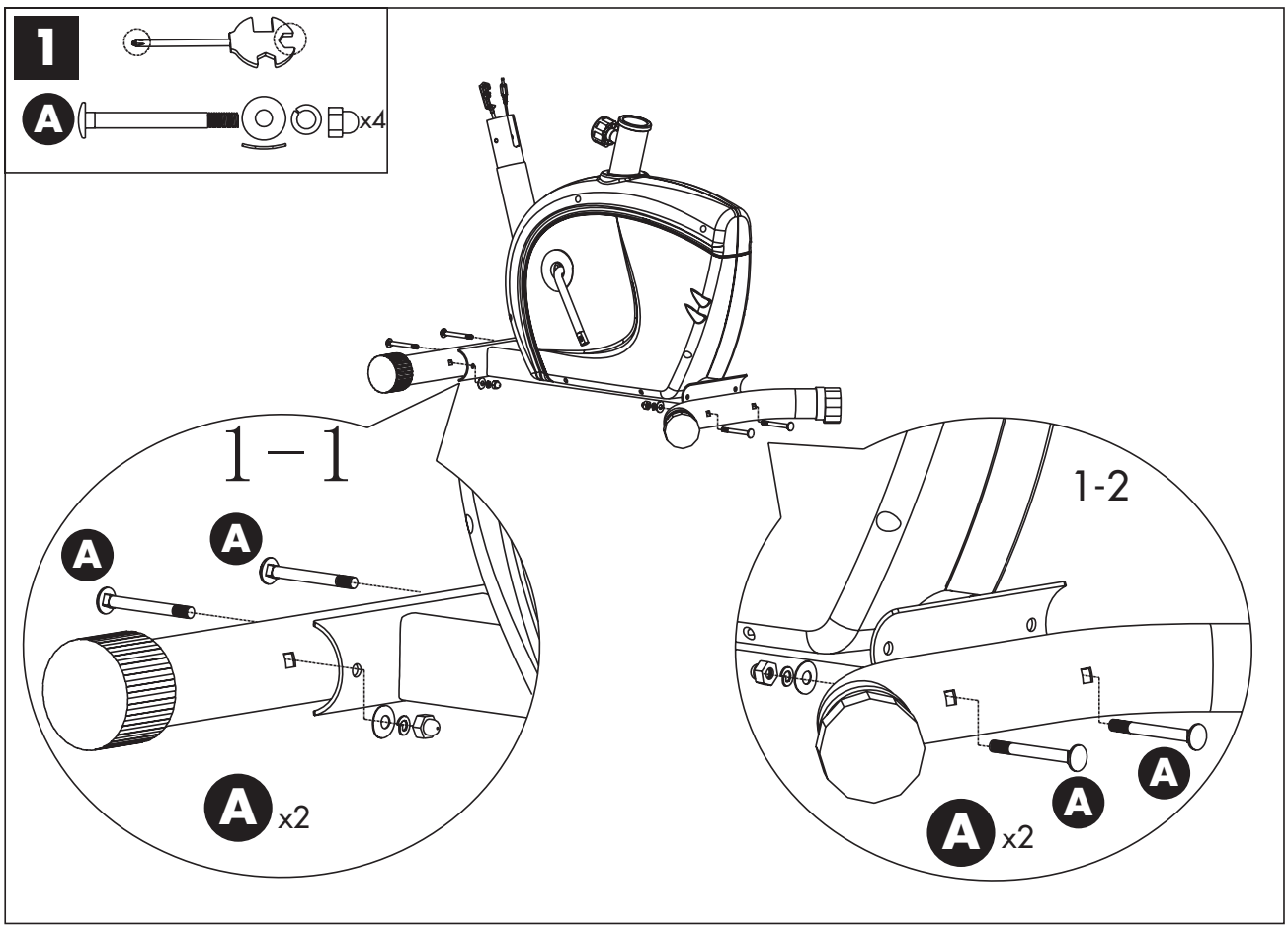
Réalisation : EVOLUTION + 32 / 69 250 500

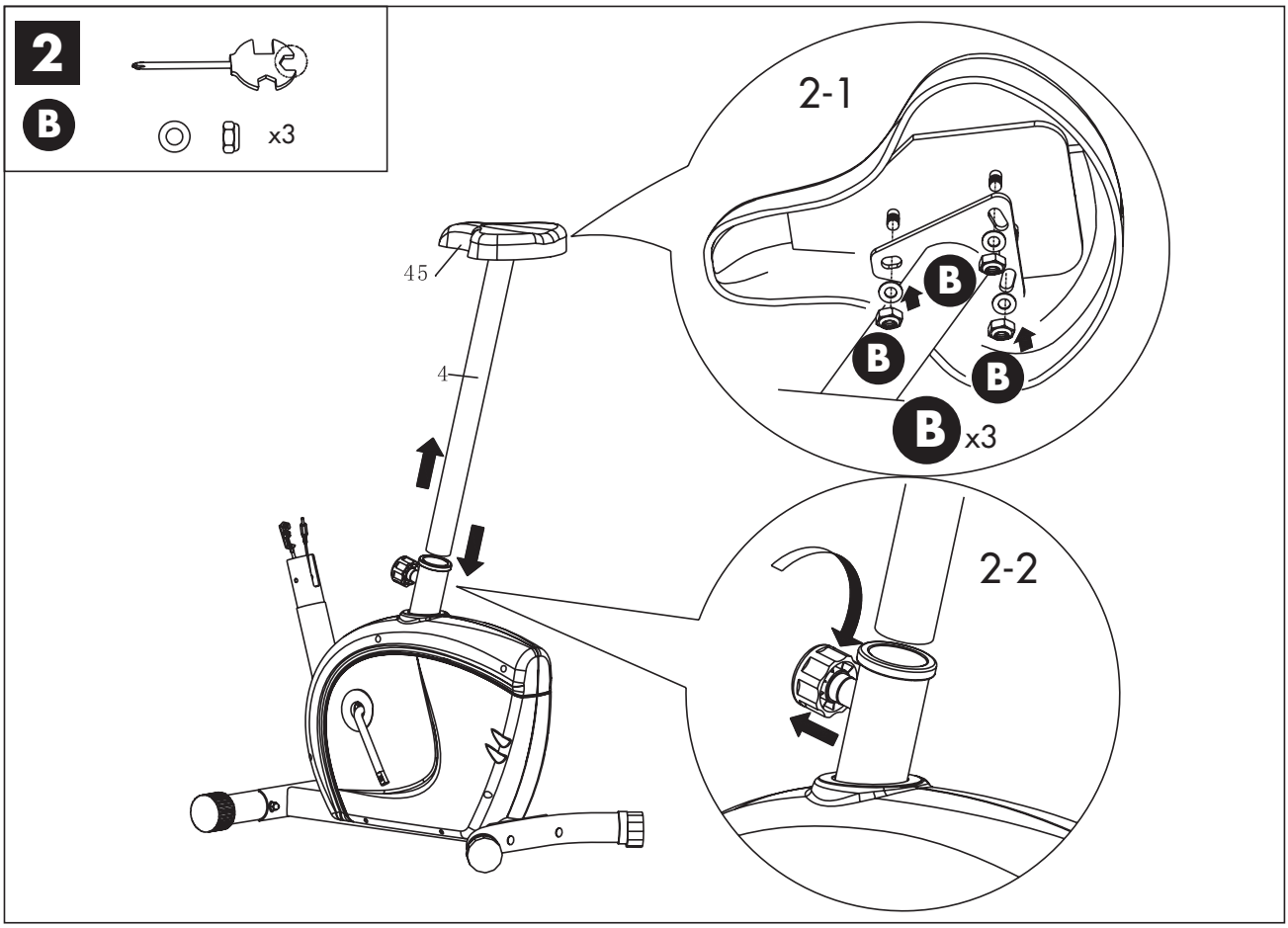
decathlon creation©

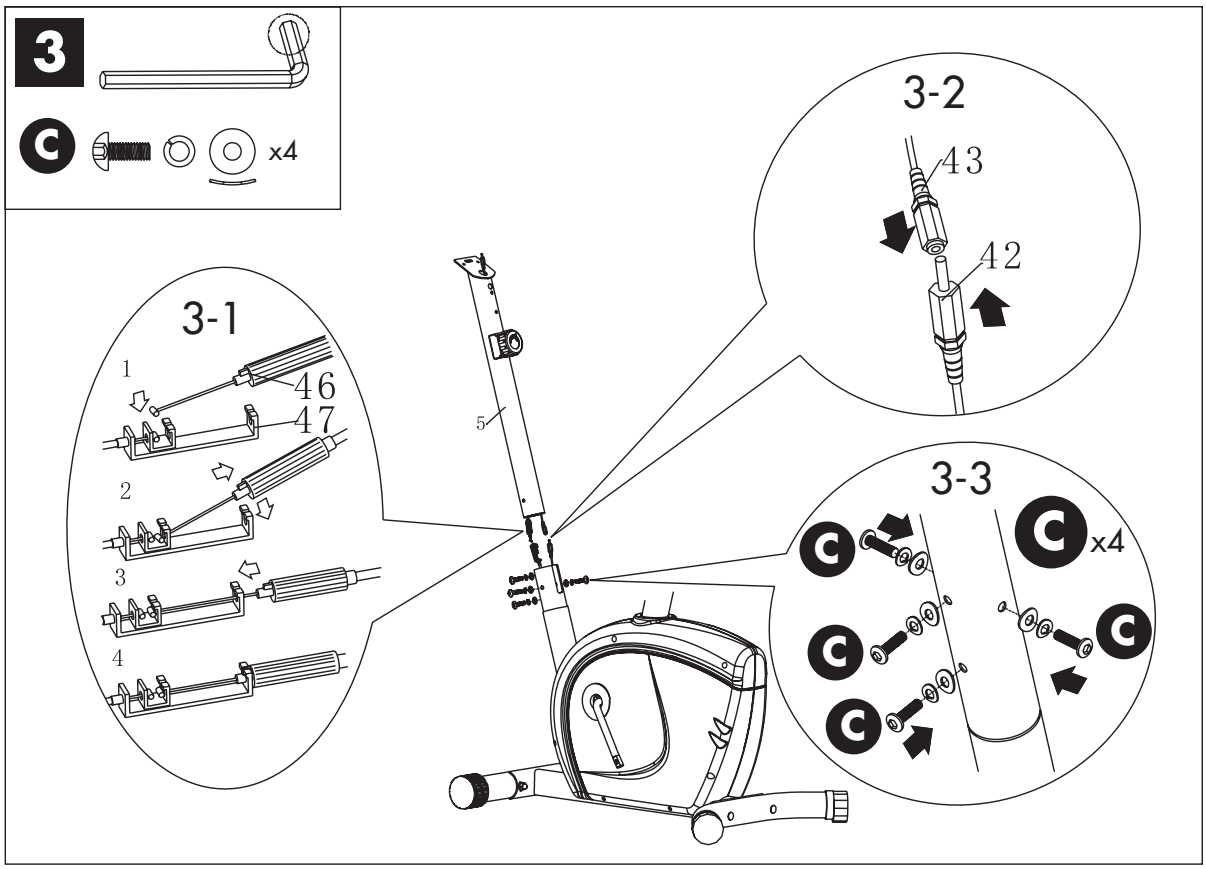
DECATHLON - 4, Boulevard de Mons - 59665 Villeneuve d'Ascq - France
www.decathlon.com Made in China - Hecho en China - 中國製造 - Сделанов Китае
Réf. pack : 934.988 - CNPJ : 02.314.041/0001-88 - 合格品

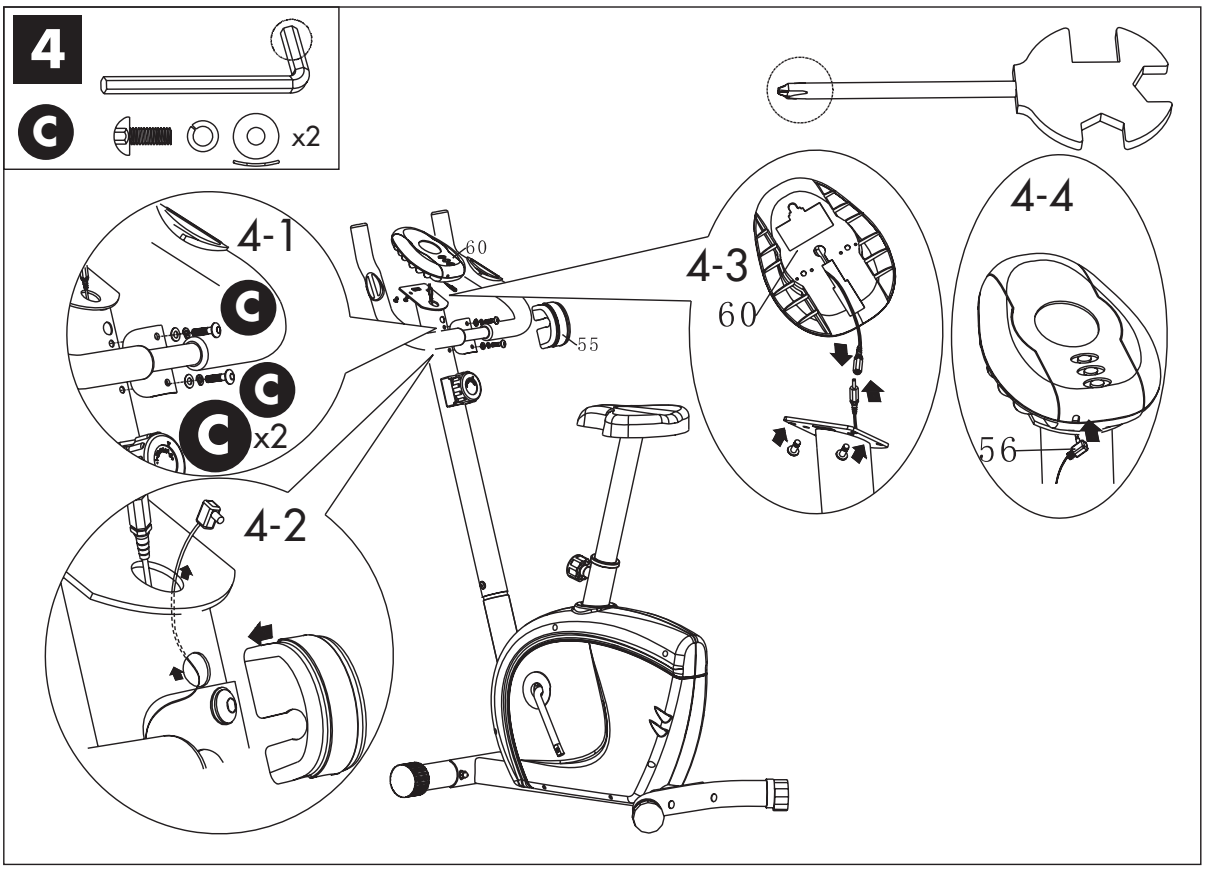

56
49
50
60
45
44
39
14
48
55
4
5
46
11
12
14
41
40
17
15
24
22
23
25
43
42
47
18
20
21
19
33
34
38
28
30
37R
29
31
51
32
2
9
7
13
12
11
59
8
6
3
36
28
26
16L
16R
37L

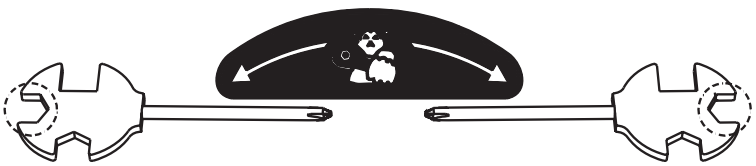

A x4
M8x77
C x6
M8x20
x1
x1

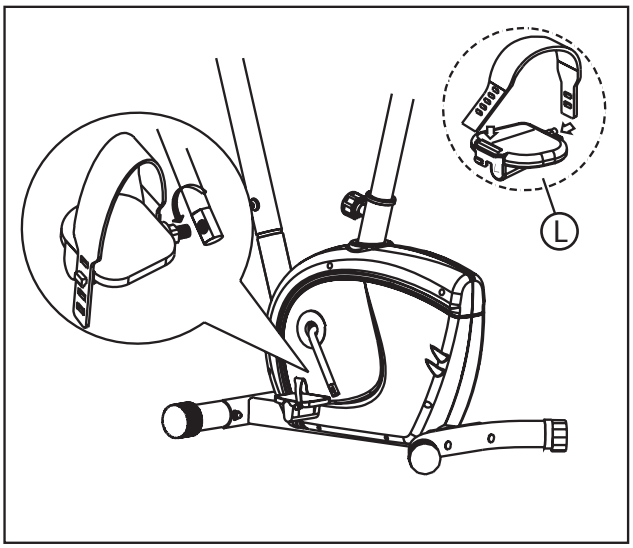

1
A
x4
1-1
A
A
A x2
1-2
A
A
A
A x2

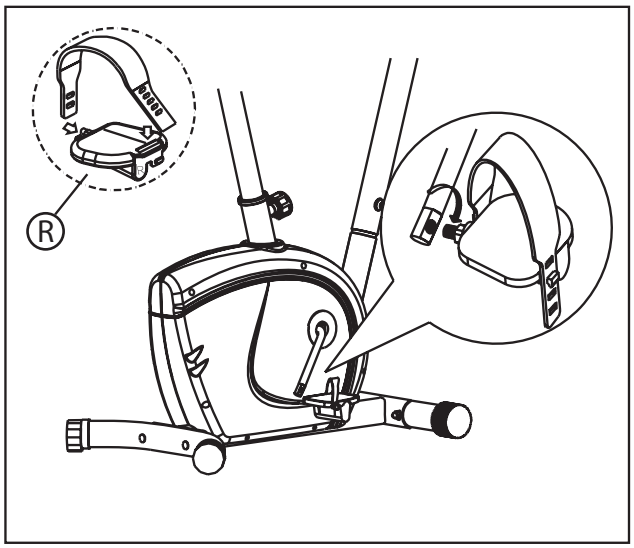

2
B
x3
2-1
45
4
B
B
B
B
x3
2-2


3
C
x4
3-2
43
42
3-1
1
46
47
2
3
4
5
3-3
C
x4
C
C
C
C


4
C
x2
4-1
C
C
C
x2
4-2
60
55
4-3
60
4-4
56

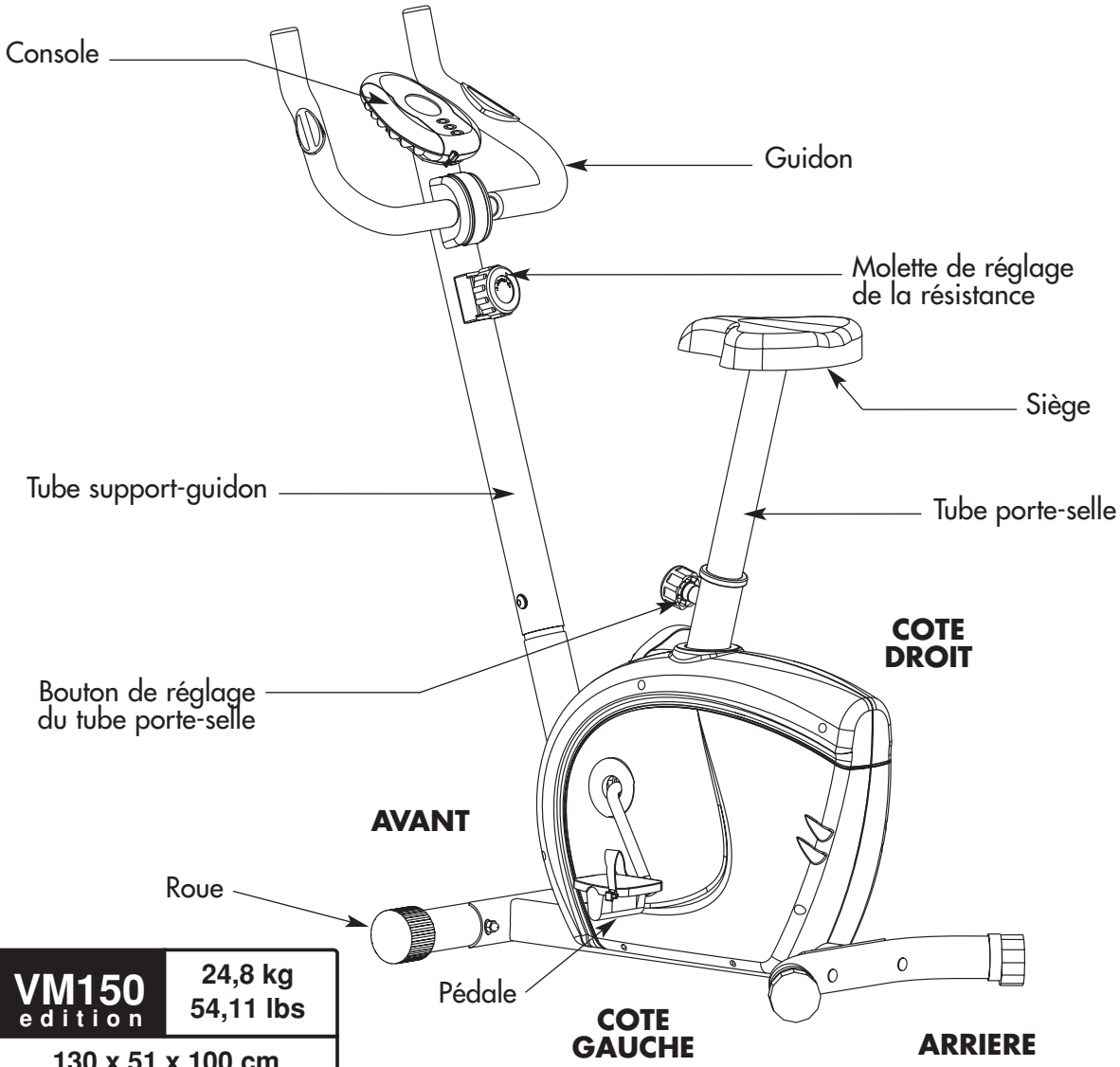



L


R

F R A N Ç A I S

Vous avez choisi un appareil Fitness de marque DOMYOS. Nous vous remercions de votre confiance.
Nous avons créé la marque DOMYOS pour permettre à tous les sportifs de garder la Forme.
Produit créé par des sportifs pour des sportifs.
Nous serons heureux de recevoir toutes vos remarques et suggestions concernant les produits DOMYOS.
Pour cela, l'équipe de votre magasin est à votre écoute ainsi que le service conception des produits DOMYOS.
Si vous souhaitez nous écrire, vous pouvez nous envoyer un mail à l'adresse suivante : domyos@decathlon.com
Nous vous souhaitons un bon entraînement et espérons que ce produit DOMYOS sera pour vous synonyme de plaisir.

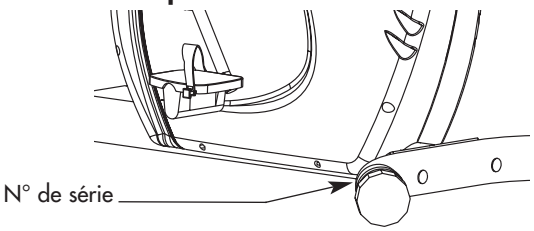


VM150 edition	24,8 kg 54,11 lbs
130 x 51 x 100 cm 51 x 20 x 39 inches	

Modèle N° : _____

N° de série : _____

Pour toute référence ultérieure, veuillez inscrire le numéro de série dans l'espace ci-dessus.



AVERTISSEMENT

Lire tous les avertissements apposés sur le produit.

Avant toute utilisation, lire toutes les précautions d'usage ainsi que les instructions de ce manuel d'utilisation.

Conservez ce manuel pour vous y référer ultérieurement.

PRESENTATION

Le VM150 EDITION est un vélo de remise en forme nouvelle génération.
Ce vélo vous place dans une position anatomique, le dos droit et les bras dans une position reposante.
Ce produit est équipé d'une transmission magnétique pour un grand confort de pédalage sans à-coups.

SÉCURITÉ

Avertissement : pour réduire le risque de blessure grave, lisez les précautions d'emploi importantes ci-après avant d'utiliser le produit.

1. Lisez toutes les instructions de ce manuel avant d'utiliser le produit. N'utilisez ce produit que de la façon dont cela est décrit dans ce manuel. Conservez ce manuel pendant toute la durée de vie du produit.

2. Cet appareil est conforme aux normes européennes, américaines et chinoises, relatives aux produits Fitness dans un usage domestique et non thérapeutique (EN-957-1 et 5 classe HC / ASTM F1250 / GB17498).

3. Le montage de cet appareil doit être fait par un adulte.

4. Il revient au propriétaire de s'assurer que tous les utilisateurs du produit sont informés comme il convient de toutes les précautions d'emploi.

5. DOMYOS se décharge de toute responsabilité concernant des plaintes pour blessure ou pour des dommages infligés à toute personne ou à tout bien ayant pour origine l'utilisation ou la mauvaise utilisation de ce produit par l'acheteur ou par toute autre personne (valable seulement pour le territoire des Etats Unis).

6. Le produit n'est destiné qu'à une utilisation domestique. N'utilisez pas le produit dans tout contexte commercial, locatif ou institutionnel.

7. Utilisez ce produit à l'intérieur, à l'abri de l'humidité et des poussières, sur une surface plane et solide et dans un espace suffisament large. S'assurer de disposer d'un espace suffisant pour l'accès les déplacements autour du vélo en toute sécurité. Pour protéger le sol, recouvrir le sol d'un tapis sous le produit.

8. Il est de la responsabilité de l'utilisateur d'assurer le bon entretien de l'appareil. Après le montage du produit et avant chaque utilisation, contrôlez que les éléments de fixation sont bien serrés et ne dépassent pas. Vérifiez l'état des pièces les plus sujettes à l'usure.

9. En cas de dégradation de votre produit, faites remplacer immédiatement toute pièce usée ou défectueuse par le Service Après Vente de votre magasin DECATHLON le plus proche et n'utilisez pas le produit avant réparation complète.

10. Ne pas stocker le produit dans un endroit humide (bord de piscine, salle de bain, …)

11. Pour la protection de vos pieds pendant l'exercice, portez des chaussures de sport. NE PAS porter de vêtements amples ou pendants, qui risquent d'être pris dans la machine. Retirez tous vos bijoux.

12. Attacher vos cheveux afin qu'ils ne vous gênent pas pendant l'exercice.

13. Si vous ressentez une douleur ou si vous êtes pris de vertiges alors que vous faites de l'exercice, arrêtez immédiatement, reposez-vous et consultez votre médecin.

14. A tout moment, tenir les enfants et animaux domestiques éloignés du produit.

15. Ne pas approcher vos mains et pieds des pièces en mouvement.

16. Avant d'entreprendre ce programme d'exercices, il est nécessaire de consulter un médecin afin de s'assurer qu'il n'y ait pas de contre-indications ; et particulièrement si vous n'avez pas fait de sport depuis plusieurs années.

17. Ne laissez pas dépasser les dispositifs de réglage.

18. Ne bricolez pas votre VM150 EDITION.

19. Lors de vos exercices ne pas cambrer votre dos, mais le tenir droit.

20. De nombreux facteurs sont susceptibles d'affecter la précision de lecture du capteur de pulsations, celui-ci n'est pas un outil médical. Il est uniquement destiné à vous aider à déterminer la tendance générale du rythme cardiaque.

21. Les personnes portant un stimulateur cardiaque, un défibrillateur ou tout autre dispositif électronique implanté sont averties qu'elles utilisent le capteur de pulsations à leurs risques et périls. Avant la première utilisation, un exercice test sous le contrôle d'un médecin est donc recommandé.

22. Il est déconseillé aux femmes enceintes d'utiliser le capteur de pulsations. Avant toute utilisation veuillez consulter votre médecin.

23. Pour monter ou descendre ou utiliser le produit, tenez-vous toujours au guidon.

24. Toute opération de montage/démontage sur le vélo d'appartement doit être effectuée avec soin.

25. Lorsque vous arrêtez votre exercice, pédalez en diminuant progressivement la vitesse jusqu'à arrêt complet des pédales.

26. Poids maxi de l'utilisateur : 110 kg – 242 livres.

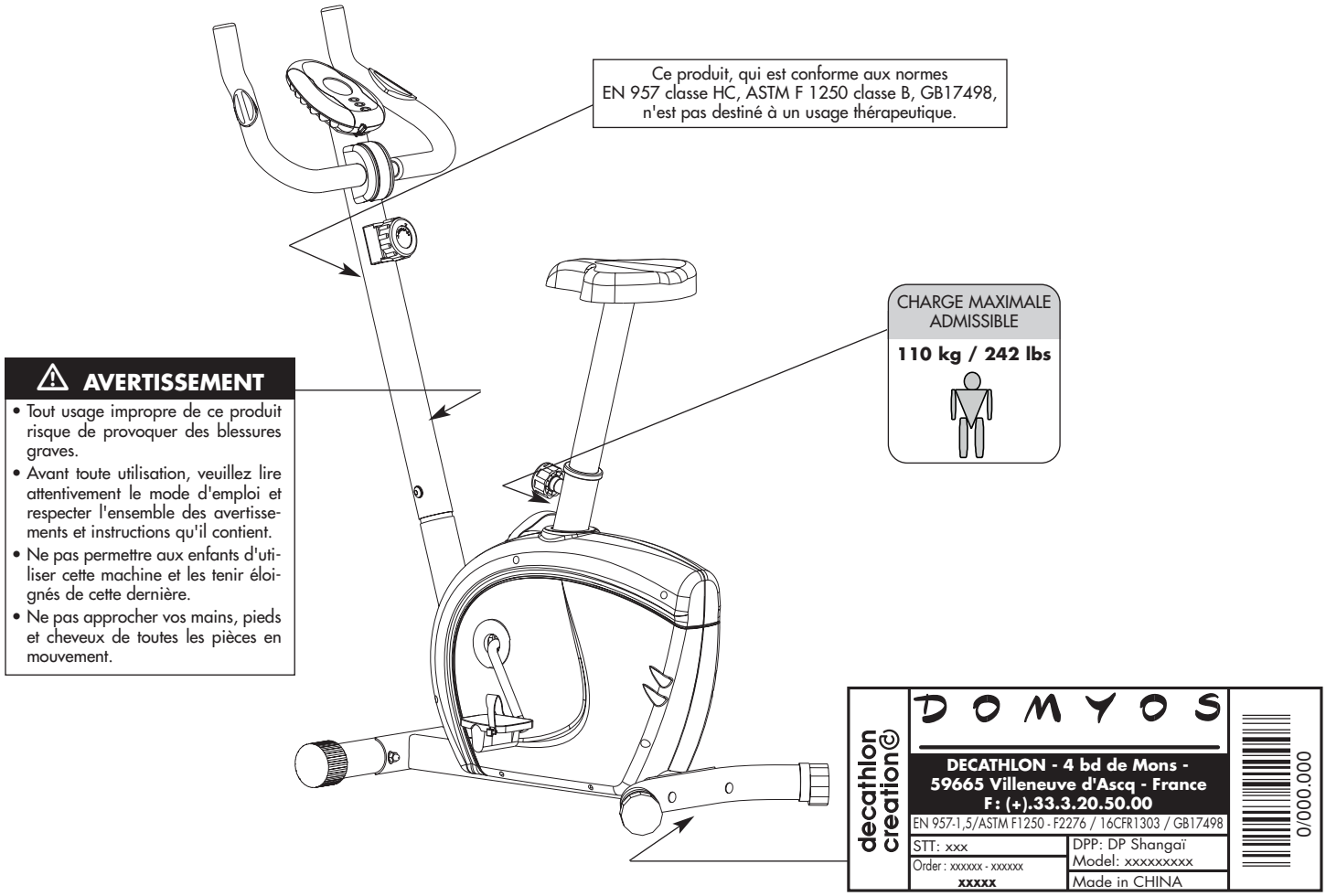
27. Il ne doit y avoir qu'une seule personne sur le produit pendant l'exercice.

28. Nettoyez avec une éponge humide. Bien rincer et sécher.

AVERTISSEMENT

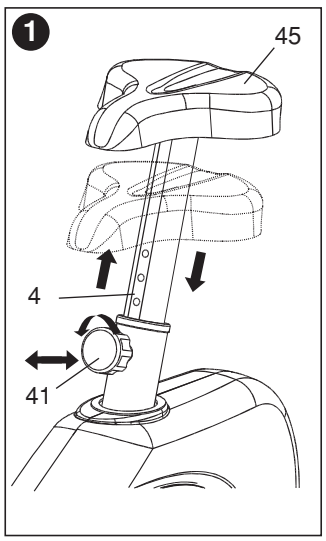
Avant de commencer tout programme d'exercice, consultez votre médecin. Cela est particulièrement important pour les personnes de plus de 35 ans ou ayant eu des problèmes de santé auparavant. Lisez toutes les instructions avant utilisation.

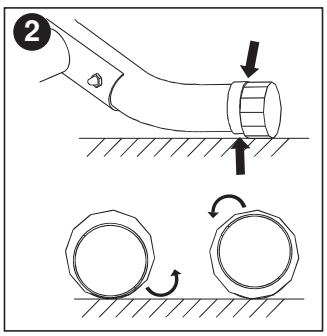
Les adhésifs illustrés sur cette page ont été apposés sur le produit aux endroits représentés ci-dessous. Pour tout adhésif manquant ou illisible, veuillez contacter votre magasin DECATHLON et commander un adhésif de remplacement gratuit. Replacez l'adhésif sur le produit à l'endroit indiqué.

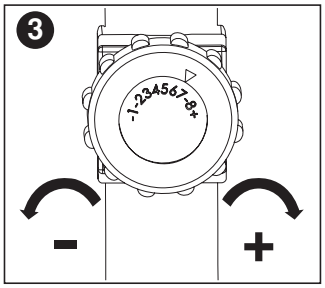

Ce produit, qui est conforme aux normes
EN 957 classe HC, ASTM F 1250 classe B, GB17498,
n'est pas destiné à un usage thérapeutique.
CHARGE MAXIMALE ADMISSIBLE
110 kg / 242 lbs
AVERTISSEMENT
• Tout usage impropre de ce produit risque de provoquer des blessures graves.
• Avant toute utilisation, veuillez lire attentivement le mode d'emploi et respecter l'ensemble des avertissements et instructions qu'il contient.
• Ne pas permettre aux enfants d'utiliser cette machine et les tenir éloignés de cette dernière.
• Ne pas approcher vos mains, pieds et cheveux de toutes les pièces en mouvement.
decathlon creation
DOMYOS
DECATHLON - 4 bd de Mons -
59665 Villeneuve d'Ascq - France
F: (+).33.3.20.50.00
EN 957-1,5/ASTM F1250 - F2276 / 16CFR1303 / GB17498
STT: xxx
DPP: DP Shangaï
Order : xxxxxx - xxxxxx
xxxxx
Model: xxxxxxxxx
Made in CHINA
0/000.000

REGLAGES

Avertissement : il est nécessaire de descendre du vélo pour procéder à tout réglage (selle, guidon).







1 COMMENT AJUSTER LA POSITION DU SIEGE

Pour un exercice efficace, le siège doit être à bonne hauteur.
En pédalant, vos genoux doivent être légèrement fléchis au moment où les pédales sont dans la position la plus basse. Pour ajuster le siège (45), le maintenir et dévisser le bouton (41) sur le tube de selle. Aligner l'un des trous du tube porte selle avec celui du tube de selle (4). Remettre en place le bouton (41) et le resserrer.

ATTENTION :

- S'assurer de la remise en place du bouton dans le tube de selle et le serrer à fond.
- Ne jamais dépasser la hauteur maxi de selle.

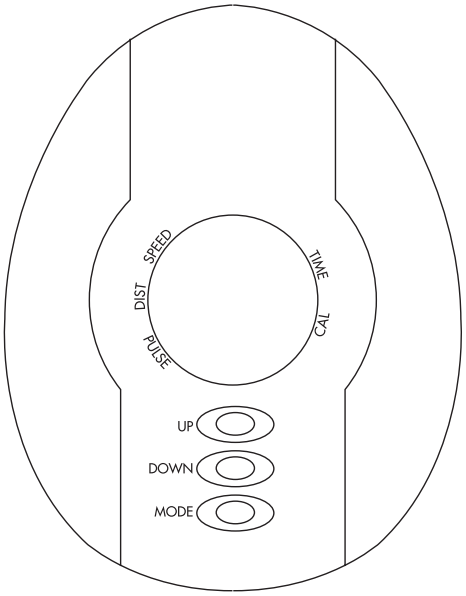
2 MISE A NIVEAU DU VELO

En cas d'instabilité du vélo pendant l'utilisation, tourner l'une des molettes d'extrémité en plastique du pied support arrière ou les deux jusqu'à la suppression de l'instabilite.

3 REGLAGE DE LA RESISTANCE

Le système de freinage et la résistance sont couplés à la vitesse de pédalage.
Le réglage de la résistance s'effectue à l'aide de la molette indexée de 1 à 8.
La position 1 correspond à la résistance la moins élevée et la position 8 à la plus élevée.
Vous pouvez faire varier la résistance tout en pédalant.

M A N U E L D ' I N S T R U C T I O N S
C O M P T E U R B C - 8 1 1 3 5



TIME : Temps
DIST : Distance parcourue
CAL : Calories dépensées
PULSE : Fréquence cardiaque
SPEED : Vitesse
UP : Haut
DOWN : Bas
MODE : Mode

FONCTIONS DES TOUCHES

Touche MODE : Permet de sélectionner la donnée à régler : le choix de réglage suit cette chronologie : Durée d'exercice, distance à parcourir, calories à dépenser et fréquence cardiaque souhaitée. La donnée à régler est repérable par son clignotement. Lorsque vous appuyez sur la touche MODE. Pour éviter les réglages, n'appuyez pas sur la touche MODE.
Maintenir la touche enfoncée pendant 2 secondes pour réinitialiser les valeurs à zéro.

Touche UP : Permet d'augmenter la valeur de la fonction sélectionnée : Temps - Distance parcourue - Calories dépensées - Fréquence cardiaque.

Touche DOWN : Permet de diminuer la valeur de la fonction sélectionnée : Temps - Distance parcourue - Calories dépensées - Fréquence cardiaque.

UTILISATION

REGLAGE DE L'APPAREIL :

Durée d'exercice :
Fonction chronomètre : le compteur affiche la durée d'exercice de 0 à 99 minutes 59 secondes.

Fonction compte à rebours : réglez la durée d'exercice souhaitée de 1 à 99 minutes, une sonnerie se déclenchera une fois le temps écoulé.

Comment pré-régler le temps :
Appuyez sur la touche MODE jusqu'à ce que le cadran TIME clignote.
Appuyez sur la touche UP pour augmenter le temps d'exercice. Appuyer sur la touche DOWN pour le diminuer. Cessez lorsque vous avez atteint la durée souhaitée.
Attendez 5 secondes sans appuyer sur les touches, les données réglées sont alors enregistrées. Vous pouvez commencer votre exercice pour que le temps s'écoule ou soit décompté.
Une sonnerie vous avertira 12 secondes avant la fin de l'exercice. Appuyez sur n'importe quelle touche pour l'arrêter.

Vitesse :
Votre vitesse instantanée s'affiche au cours de l'exercice.

Calories dépensées :
Le compteur affiche le nombre de calories dépensées pendant la durée de l'exercice de 0.0 à 999 kilo calories (Kcal)
Vous pouvez aussi régler le nombre de calories que vous souhaitez dépenser de 1 à 999 Kcal (même méthode de réglage que pour le temps), une sonnerie se déclenchera une fois la valeur atteinte. Même méthode de réglage que pour le temps.

Attention : *le calcul des calories dépensées est une estimation et ne doit pas être pris comme une donnée médicale.*

Distance parcourue :
Le compteur affiche la distance parcourue depuis le début de l'exercice, de 0.1 à 999.9 km.
Vous pouvez aussi régler la distance que vous souhaitez parcourir de 0,1 à 999,9 km, ou miles (pour les produits destinés au marché américain).
Une sonnerie se déclenchera une fois la valeur atteinte.
Même méthode de réglage que pour le temps.

Fréquence cardiaque :
Quand vos paumes sont positionnées sur les capteurs, le compteur affiche votre fréquence cardiaque en nombre de pulsations par minute (BPM), sur l'écran LCD, comme indiqué sur le schéma ci-dessous.

Détermination de la fréquence cardiaque maximale :
Sélectionnez la valeur maximale à atteindre entre 90 et 240 pulsations par minute. Même méthode de réglage que pour le temps. Le système déterminera votre fréquence cardiaque instantanée et si vous atteignez la valeur maximale, l'affichage se mettra à clignoter jusqu'à ce que vos pulsations repassent en dessous de cette valeur. Attention, il n'y a pas d'alarme sonore.

Remarque : *Si vous ne sélectionnez aucune valeur pour votre fréquence cardiaque, la valeur par défaut de 90 pulsations par minute sera prise en compte. Dans ce cas, l'affichage clignotera lorsque vous dépasserez le seuil de 90 pulsations par minute.*

Note : *Si aucune information sur votre fréquence cardiaque n'est détectée dans un laps de temps de 16 secondes, l'affichage indiquera la lettre " P ".*
Appuyez sur n'importe quelle touche pour redémarrer la fonction fréquence cardiaque.

MISE EN GARDE MÉDICALE

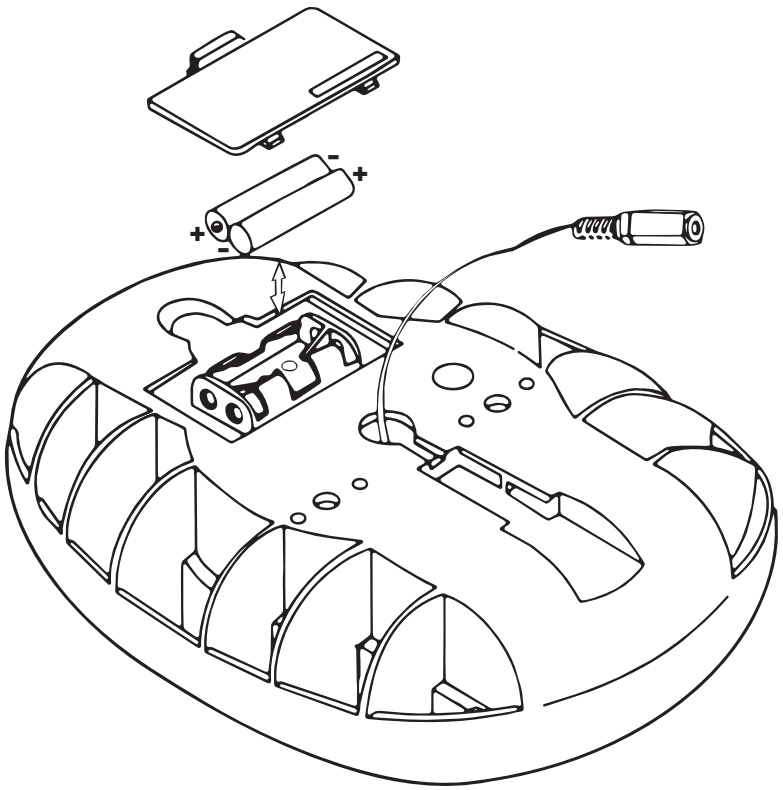
Attention : *La mesure part toujours de 90 PBM et nécessite un temps de stabilisation (environ 30 secondes). Pendant l'exercice, le temps de calcul des pulsations par minute entraîne un décalage d'environ 20 secondes entre les fréquences cardiaques réelles et affichées.*

Les informations communiquées par votre compteur sont données à titre indicatif et n'ont pas une valeur scientifique. Les données chiffrées sont susceptibles de varier en fonction de la position des paumes et des pressions exercées sur le produit. Si vos mains ne sont bien en contact avec les capteurs, la mesure sera altérée.

Cet appareil n'est pas destiné à être utiliser pour poser un diagnostic médical ou à des fins de prévention de problèmes cardiaques.

Consultez un médecin avant d'entamer un quelconque programme d'entraînement, notamment si vous avez observé une période d'inactivité prolongée, si vous avez connu des problèmes cardiaques, si vous fumez ou si vous souffrez d'hypertension et/ou d'un excès de poids.

Si vous utilisez un pacemaker ou stimulateur cardiaque, veuillez à ne pas utiliser de moniteur cardiaque avant d'avoir consulté votre médecin.



REMPLACEMENT DE LA PILE

Veillez à installer 2 piles LR6 (AA) 1,5 Volts dans l'emplacement au dos du compteur. Assurez-vous que les piles sont correctement mises en place et respectez les polarités. Si toutefois, l'affichage n'apparaît pas ou partiellement, retirez les piles, attendez 15 secondes et remettez-les en place.

Les valeurs d'affichage sont systématiquement remises à zéro si vous enlevez les piles.

Si vous n'utilisez pas le compteur pendant une longue période, retirez les piles afin d'éviter une oxydation des contacts préjudiciable au bon fonctionnement de votre appareil.
Afin de protéger l'environnement, ramenez les piles usagées et déposez-les dans une borne prévue à cet effet.

RECYCLAGE :
Le symbole « poubelle barrée » signifie que ce produit et les piles qu'il contient ne peuvent être jetés avec les déchets domestiques. Ils font l'objet d'un tri sélectif spécifique. Déposez les batteries ainsi que votre produit électronique en fin de vie dans un espace de collecte autorisé afin de les recycler. Cette valorisation de vos déchets électroniques permettra la protection de l'environnement et de votre santé.

PARTIES DU CORPS TRAVAILLEES

Le vélo d'appartement est une excellente forme d'activité cardio-training. L'entraînement sur cet appareil vise à augmenter votre capacité cardio-vasculaire. Par ce principe, vous améliorez votre condition physique, votre endurance et vous brûlez des calories (activité indispensable pour perdre du poids en association avec un régime).
Le vélo d'appartement permet enfin de tonifier les jambes et les fessiers.
Participent également à l'exercice des muscles des mollets et la partie basse des abdominaux.

UTILISATION

Si vous débutez, commencez par vous entraîner pendant plusieurs jours avec une résistance et une vitesse de pédalage faible, sans forcer, et en prenant si nécessaire des temps de repos. Augmentez progressivement le nombre ou la durée des séances.

Entretien/Echauffement : Effort progressif à partir de 10 minutes.
Pour un travail d'entretien visant à se maintenir en forme ou à une rééducation, vous pouvez vous entraînez tous les jours pendant une dizaine de minutes. Ce type d'exercice visera à éveiller vos muscles et articulations ou pourra être utilisé comme échauffement en vue d'une activité physique.
Pour augmenter la tonicité des jambes, choisissez une résistance plus importante et augmentez le temps d'exercice.
Bien évidemment, vous pouvez faire varier la résistance de pédalage tout au long de votre séance d'exercice.

Travail aérobie pour la mise en forme : Effort modéré pendant un temps assez long (35 mn à 1 heure).
Si vous désirez perdre du poids, ce type d'exercice, associé à un régime, est le seul moyen d'augmenter la quantité d'énergie consommée par l'organisme. Pour ce faire, inutile de forcer au-delà de ces limites. C'est la régularité de l'entraînement qui permettra d'obtenir les meilleurs résultats.
Choisissez une résistance de pédalage relativement faible et effectuez l'exercice à votre rythme mais au minimum pendant 30 minutes. Cet exercice doit faire apparaître une légère sueur sur la peau mais ne doit en aucun cas vous essouffler. C'est la durée de l'exercice, sur un rythme lent qui va demander à votre organisme de puiser son énergie dans vos graisses à condition de pédaler au delà d'une trentaine de minutes, trois fois par semaine minimum.

Entraînement aérobie pour l'endurance : Effort soutenu pendant 20 à 40 minutes.
Ce type d'entraînement vise un renforcement significatif du muscle cardiaque et améliore le travail respiratoire.
La résistance et/ou la vitesse de pédalage est augmentée de façon à augmenter la respiration pendant l'exercice. L'effort est plus soutenu que le travail pour la mise en forme.
Au fur et à mesure de vos entraînements, vous pourrez tenir cet effort plus longtemps, sur un meilleur rythme ou avec une résistance supérieure. Vous pouvez vous entraîner au minimum trois fois par semaine pour ce type d'entraînement.
L'entraînement sur un rythme plus forcé (travail anaérobie et travail en zone rouge) est réservé aux athlètes et nécessite une préparation adaptée.
Après chaque entraînement, consacrez quelques minutes à pédaler en diminuant la vitesse et la résistance pour revenir au calme et ramener progressivement l'organisme au repos.

GARANTIE COMMERCIALE

DECATHLON garantit ce produit pièce et main d'œuvre, dans des conditions normales d'utilisation, pendant 5 ans pour la structure et 2 ans pour les pièces d'usure et la main d'œuvre à compter de la date d'achat, la date sur le ticket de caisse faisant foi.

L'obligation de DECATHLON en vertu de cette garantie se limite au remplacement ou à la réparation du produit, à la discrétion de DECATHLON.

Tous les produits pour lesquels la garantie est applicable, doivent être reçus par DECATHLON dans l'un de ses centres agréés, en port payé, accompagnés de la preuve d'achat suffisante.

Cette garantie ne s 'applique pas en cas de :
- Dommage causé lors du transport
- Mauvaise utilisation ou utilisation anormale
- Réparations effectuées par des techniciens non-agréés par DECATHLON
- Utilisation à des fins commerciales du produit concerné

Cette garantie commerciale n'exclut pas la garantie légale applicable selon les pays et / ou provinces

DECATHLON
- 4 BOULEVARD DE MONS – BP299 –
- 59665 VILLENEUVE D'ASCQ – France -

C A R D I O - T R A I N I N G

L'ENTRAÎNEMENT CARDIO-TRAINING

L'entraînement cardio-training est du type aérobie (développement en présence d'oxygène) et permet d'améliorer votre capacité cardio-vasculaire. Plus précisément, vous améliorez la tonicité de l'ensemble cœur/vaisseaux sanguins. L'entraînement cardio-training amène l'oxygène de l'air respiré aux muscles. C'est le cœur qui pulse cet oxygène dans tout le corps et plus particulièrement aux muscles qui travaillent.

CONTRÔLEZ VOTRE POULS

Prendre son pouls périodiquement pendant l'exercice est indispensable pour contrôler son entraînement. Si vous n'avez pas d'instrument de mesure électronique, voici comment faire :

Pour prendre votre pouls, placez 2 doigts au niveau :

- du cou, ou en dessous de l'oreille, ou à l'intérieur du poignet à côté du pouce.

N'appuyez pas trop : une trop grande pression diminue le flux sanguin et peut ralentir le rythme cardiaque. Après avoir compté les pulsations pendant 30 secondes, multipliez par 2 pour obtenir le nombre de pulsations par minute.

Exemple : 75 pulsations comptées.

LES PHASES D'UNE ACTIVITÉ PHYSIQUE

A Phase d'échauffement : effort progressif.

L'échauffement est la phase préparatoire à tout effort et permet d'ETRE DANS DES CONDITIONS OPTIMALES pour aborder son sport. Il est un MOYEN DE PREVENTION DES ACCIDENTS TENDINO-MUSCULAIRES. Il présente deux aspects : MISE EN EVEIL DU SYSTEME MUSCULAIRE, ECHAUFFEMENT GLOBAL.

1) La mise en éveil du système musculaire s'effectue lors d'une SEANCE D'ETIREMENTS SPECIFIQUES qui doit permettre de PREPARER A L'EFFORT : chaque groupe musculaire est mis en jeu, les articulations sont sollicitées.

2) L'échauffement global permet de mettre progressivement en action le système cardio-vasculaire et respiratoire, afin de permettre une meilleure irrigation des muscles et une meilleure adaptation à l'effort. Il doit être suffisamment long : 10 mn pour une activité de sport de loisir, 20 mn pour une activité de sport de compétition. Notons que l'échauffement doit être plus long : à partir de 55 ans, le matin.

B Entraînement

L'entraînement est la phase principale de votre activité physique. Grâce à votre entraînement REGULIER, vous pourrez améliorer votre condition physique.

- Travail anaérobie pour développer l'endurance.
- Travail aérobie pour développer la résistance cardio-pulmonaire.

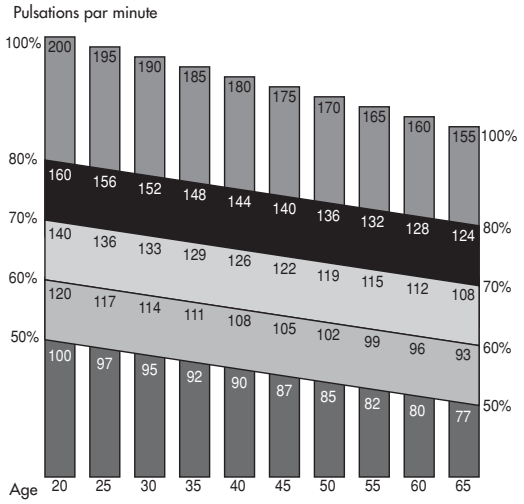
C Retour au calme

Il correspond à la poursuite d'une activité à faible intensité, c'est la phase progressive de "repos". LE RETOUR AU CALME assure le retour à "la normale" du système cardio-vasculaire et respiratoire, du flux sanguin et des muscles (ce qui permet d'éliminer les contre-effets, comme les acides lactiques dont l'accumulation est une des causes majeures des douleurs musculaires, c'est-à-dire crampes et courbatures).

D Etirement

L'étirement doit suivre la phase de retour au calme pendant que les articulations sont échauffées, afin de réduire les risques de blessures. S'étirer après l'effort : minimise la RAIDEUR MUSCULAIRE due à l'accumulation des ACIDES LACTIQUES, "stimule" la CIRCULATION SANGUINE.

Zone d'exercice



- Entraînement de 80 à 90% et au delà : Zone anaéorobie et zone rouge réservées aux athlètes performants et spécialisés.
- Entraînement de 70 à 80% de la fréquence cardiaque maximale : Entraînement endurance.
- Entraînement de 60 à 70% de la fréquence cardiaque maximale : Mise en forme/Consommation privilégiée des graisses.
- Entraînement de 50 à 60% de la fréquence cardiaque maximale : Entretien/Echauffement.

ATTENTION, MISE EN GARDE AUX UTILISATEURS

La recherche de la forme doit être pratiquée de façon CONTROLEE.

Avant de commencer une activité physique, n'hésitez pas à CONSULTER un MEDECIN surtout si : vous n'avez pas pratiqué un sport durant les dernières années, vous êtes âgé de plus de 35 ans, vous n'êtes pas sûr de votre santé, vous suivez un traitement médical.

AVANT DE PRATIQUER TOUT SPORT, IL EST NECESSAIRE DE CONSULTER UN MEDECIN.